

Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

ТЕМА «ХОЧЕШЬ ИЗМЕНИТЬ МИР? НАЧНИ С СЕБЯ!»

Родительские предписания

Предписания — это сообщения от родителей, передаваемые неосознанно, и как правило, носящие негативный характер, вследствие обстоятельств их собственных болезненных проблем: несчастий, беспокойства, гнева, растерянности, тайных желаний.

Повторяемые ежедневно, по многу раз, плотно и глубоко входят в подсознание детей, влияют на всю последующую жизнь. Для детей, соответствовать ожиданиям родителей — это условие того, что их будут любить. Поэтому они стремятся к выполнению ожиданий и соблюдению установленных правил.

Психотерапевты Боб и Мери Гулдинги (1997) обнаружили, что в основе ранних негативных решений людей лежат определенные, постоянно повторяющиеся предписания родителей.

НЕ БУДЬ

Смертельно опасное сообщение. Часто употребляют родители, которые в обиде на жизненные обстоятельства и винят в этом детей. Дети воспринимают себя как помеху для родителей.

Типичные фразы:

«Если бы не вы, дети, я бы развелась с вашим отцом», «Из-за вас я потеряла лучшие годы своей жизни», «Твое рождение — это ошибка».

Установка, возникающая у ребенка:

«Я не умею решать», «Мне нужен кто-нибудь, кто бы решал за меня», «Я слабее других людей», «Я никогда больше не буду ничего решать», «Родители из-за меня страдают», «Лучше б я не родился».

Сообщение может передаваться невербально: например, когда родитель держит ребенка на руках с безразличием, хмурится и бранится во время еды и купания, злится и кричит, когда ребенок что-нибудь хочет, или просто бьет его.

Последствия: трудности в принятии решений, неуверенность, замкнутость, чувство вины за свое рождение, болезнь.

НЕ ДЕЛАЙ

Предписание боящихся родителей. Страх, на основе собственного опыта, не позволяет ребенку совершать многие обычные поступки.

Типичные фразы:

В детстве: «Не ходи...», «Не лазай...», «Не катайся...».

По мере взросления ребенка родители волнуются по поводу любого поступка, который тот намеревается совершить: «Но, может, это надо еще разочек обдумать...»

Установка, возникающая у ребенка: «Я никогда ничего не сделаю правильно», «Я глупый»,

Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

«Я никогда не выиграю», «Неважно, насколько я хорош, я должен был сделать все еще лучше, поэтому я буду чувствовать растерянность (стыд, вину)».

В итоге ребенок не верит, что сможет совершить что-либо правильное и безопасное, не знает, что же ему делать и ищет, чтобы кто-нибудь подсказал правильное решение.

Последствия: трудности при принятии решений, несамостоятельность.

НЕ СБЛИЖАЙСЯ

Предписание, возникающее при недостатке физического (телесного) контакта с родителями (например объятия на выходе из дома, поцелуй перед сном) или позитивного словесного одобрения. Недостаток позитивного контакта приводит к возникновению именно такой интерпретации. Аналогичные чувства могут возникать, если ребенок теряет в результате смерти или развода одного из родителей, с которым был близок.

Установки, возникающие у ребенка: «Какой смысл в близости, если все равно они оставят меня/умрут», «Больше я никогда никому не буду доверять», «Я больше никогда ни с кем не буду сближаться»

Последствия: закрытость, эмоциональная отчужденность, недоверчивость.

НЕ БУДЬ ЗНАЧИМЫМ

Предписание, принижающее значимость ребенка.

Типичные фразы: «Дети должны быть видны, а не слышны» (например, ему не разрешают говорить за столом), «Нет, мне сейчас некогда, иди, поиграй у себя в комнате», «Почему ты нас отвлекаешь, видишь у нас важный разговор»

Установка, возникающая у ребенка: «Никто никогда не позволит мне сказать или сделать что-нибудь», «Здесь все главнее меня», «Я никогда ничего не буду стоить», «Я могу стать значимым, но никогда не проявлю этого».

Последствия: неуверенность в себе; трудности в обращении за помощью, поддержкой; затруднения в ситуациях, когда нужно спросить что-либо, уточнить.

НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ

Это сообщение передается родителями, которые поручают младших детей заботам старших. Оно исходит также от родителей, которые «гонят коней», пытаясь сделать из своих малышей «маленьких мужчин» и «маленьких женщин» говоря, к примеру, совсем маленьким деткам, что плачут только маленькие.

Типичные фразы: «Ты уже взрослый, ты не должен так делать...», «Прекрати вести себя как ребёнок!», «Когда ты вырастешь, тогда и поговорим!»

Установка, возникающая у ребенка: «Я больше ничего не попрошу, я сам о себе позабочусь», «Ребенком быть не правильно, правильно быть взрослым», «Я никогда не буду развлекаться», «Я не должен играть»

Последствия: скрытость, трудности в проявлении эмоций, напряженность.

Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

НЕ ВЗРОСЛЕЙ

Это предписание обычно передается от матери ее последнему ребенку, неважно, второй он или десятый. Оно часто дается отцом дочери, когда та достигает предпубертатного или подросткового возраста и отец начинает с испугом чувствовать в ней просыпающуюся сексуальность. Тогда он может запрещать девочке делать то, что делают ее подруги — употреблять косметику, носить соответствующую возрасту одежду, бегать на свидания. Он также может прекратить физические поглаживания, и девочка интерпретирует это так: «Не взрослей, а то я не буду любить тебя».

Типичные фразы: «Маленькие дети все такие хорошие, а потом..», «Я так люблю маленьких детей»

Установки, возникающие у ребенка: «Ладно, я останусь маленьким» или «беспомощным», или «недумающим», или «несексуальным». Это решение часто проявляется в движениях, голосе, манерах, поведении.

Последствия: инфантильность, трудности в проявлении самостоятельности, проблемы в создании собственной семьи.

НЕ ДОБЕЙСЯ УСПЕХА

Предписание родителей — перфекционистов, которые не ценят успехи ребенка, воспринимают их как само собой разумеющееся, детей не хвалят, не поддерживают, критикуют. Подобное предписание может возникнуть в ситуации, если папа играет с сыном в пинг-понг, только когда выигрывает, и прекращает играть, как только сын его побеждает.

Типичные фразы: «Ты все делаешь неправильно», «Ты не умеешь! Отойди!», «У тебя руки не из того места растут», «Это слишком сложно для тебя, отойди», «Ну, кто так делает?»

Установки, возникающие у ребенка: «Не выигрывай, а то я не буду тебя любить».

Последствия: неуверенность, трудности в выполнении дел, избегание трудностей.

БУДЬ БЕЗУПРЕЧЕН

Родители предъявляют завышенные требования к ребенку, требуют выдающихся достижений буквально во всем.

Типичные фразы: «Ты должен выиграть эти соревнования», «Ты должен получить за это хорошую отметку», «Ты не должен проигрывать», «Ты должен получать только отличные оценки», «Мы не должны из-за тебя краснеть»

Установки, возникающие у ребенка: «Я должен быть безупречным», «Меня любят, только если я успешен», «Всё должно быть сделано идеально», «Хорошо — недостаточно, нужно сделать лучше всех»

Последствия: перфекционизм, повышенная тревожность, эмоциональная напряженность, трудности в общении в коллективе, хроническая усталость.

Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

НЕ БУДЬ СОБОЙ

Такое предписание передается в ситуациях, когда ребенок не соответствует ожиданиям родителей, будь то: пол ребенка, особенности внешнего вида, достижения, способности. При этом его еще и постоянно сравнивают с другими детьми.

Примерная ситуация: у матери трое мальчиков, а она хочет девочку, соответственно из четвертого сына она может сделать «доченьку». Если сын видит, что девочкам достается все лучшее, он может решить: «Не будь мальчиком, а то тебе ничего не достанется» — и иметь впоследствии проблемы со своей половой принадлежностью.

Типичные фразы: «мы хотели девочку/мальчика, а родился ...», «Мы хотели, чтобы у тебя волосы были светлые (темные), но у тебя...», «Ты очень похож на своего дедушку / прадедушку / тетю / брата и т.д.»

Установки, возникающие у ребенка: «Я покажу им, что я так же хорош/хороша, как и любой/любая мальчик/девочка», «Неважно, как сильно я буду стараться, я никогда не уйду», «Я притворюсь мальчиком/девочкой», «Я никогда не буду так счастлив».

Последствия: несамостоятельность, трудности в принятии решений, ориентация на стороннее мнение, неуверенность в себе (например, человек считает себя некрасивым, будет стремиться совершенствовать свою внешность, стремиться стать другим.)

НЕ ДУМАЙ / НЕ ЧУВСТВУЙ

Таковыми предписаниями родители не поощряют или блокируют вовсе проявление собственных мыслей, эмоций и чувств у ребёнка.

Типичные фразы: «Тебе не больно», «Что значит, не хочешь есть? Ешь!», «Ты еще не устал!», «Даже и не думай об этом...», «Не думай, просто сделай, как я говорю»

Установки, возникающие у ребенка: «Я не должен чувствовать это», «Я не могу чувствовать это», «Эмоции проявлять плохо», «Я не должен думать», «Я глупый», «Другие все знают лучше».

Последствия: трудности в принятии решений, несамостоятельность, подверженность манипулированию, зависимость от других, трудности в освоение нового, безэмоциональность.

НЕ БУДЬ ЗДОРОВЫМ / НЕ БУДЬ НОРМАЛЬНЫМ

Предписание выдается в ситуациях, когда родители проявляют много внимания к ребенку, когда он болен, и не оказывают знаков внимания вовсе, когда здоров, — это равносильно словам «Не будь здоровым». Или ситуация, когда родители уделяют ребёнку мало эмоционального внимания в случае успеха и много внимания при неуспехе.»

Установки, возникающие у ребенка: «Для того чтобы меня любили, нужно страдать / болеть», «Я не должен быть счастлив, пока мои родители страдают / болеют», «Я болен, моя болезнь самая серьезная».

Последствия: болезненность, ожидание неудачи, ощущение несчастья.

Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

ПОЗИТИВНЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ

Безусловно, существуют и позитивные родительские предписания, которые положительно сказываются на развитии ребенка и формировании его личности. Вот некоторые из них:

МОЖЕШЬ БЫТЬ ТЕМ, КЕМ ХОЧЕШЬ!

ТЫ МОЖЕШЬ ДУМАТЬ ТО, ЧТО ХОЧЕШЬ!

ТЫ МОЖЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ!

ДЕЛАЙ ЧТО ХОЧЕШЬ, НО ОТВЕЧАЙ ЗА ПОСЛЕДСТВИЯ!

БУДЬ СОБОЙ!

Осознание – серьезный инструмент личностного развития и роста. Ознакомившись с предписаниями, вы можете определить свои собственные и понять, что вы транслируете детям в повседневном общении. Возможно – это станет очередным шагом к изменениям, позитивно скажется на воспитании детей в вашей семье.

Литература

Гулдинг, М. Психотерапия нового решения: теория и практика М. Гулдинг, Р. Гулдинг. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997. — С. 37-44.